

دفتر تحضير

التربية الرياضية

المرحلة الإبتدائية

[الصف الثاني الإبتدائي]

الفصل الدراسي الأول

إعداد

....

معلـــم التربيــــة الرياضــــية

دفتر تحضير الصف الثانى الابتدائى

الفصل الدراسى الاول

إعداد

محمد مصطفى حمدى غلوش

معلم التربية الرياضية

إدارة الرياض التعليمية & محافظة كفر الشيخ





إدارة .... التعليميـــــــــــــــة
مدرســـــــــــــــة ....
توجيـــــــة التربيـــــــة الرياضـــــــية



النشــاط الرياضـي
العـام الـدراسـي ٢٠ \ ٢٠

محضر فتح دفتر

إنه فى يوم .... الموافق .... \ .... \ .... م تم فتح دفتر تحضير مادة التربية الرياضية بحضور كلا من

الإســـم	الوظيفة	التوقيع
١.		
٢.		
٣.		

وقد تم ترقيم الدفتر من رقم ( ) إلى رقم ( ) وتم ختمه كاملا بختم المدرسة .

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليمية
مدرسة ....
توجية التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

جدول الحصص

الفترة	الأولى		الثانية		الثالثة		الرابعة	
الحصة	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	السابعة	الثامنة
السبت								
الاحد								
الاثنين								
الثلاثاء								
الاربعاء								
الخميس								

مواعيد الحصص

الحصة	الفترة	من		الى		المدة
التابور						
الاولى	الأولى					
الثانيه						
الثالثه	الثانية					
الرابعه						
الفسحه						
الخامسه	الثالثة					
السادسه						
السابعه	الرابعة					
الثامنة						

معلم التربية الرياضية
أ . ...

مدير المدرسة
أ . ...

إدارة .... التعليمية
مدرسة ....
توجيه التربية الرياضية

النشاط الرياضي
العام الدراسي ٢٠ \ ٢٠

بيانات معلم التربية الرياضية

اسم المعلم				صورة المعلم
العنوان				
الرقم القومى		كود المعلم		
تاريخ الميلاد		تليفون		
الحاله الاجتماعية		عدد الابناء		
الوظيفة				
المؤهل		التقدير		
الجامعه				
الدورات التى حصل عليها				

إدارة .... التعليميـــــــــة
مدرســـــــــــة ....
توجيـــــــــة التربيـــــــــة الرياضـــــــية

النشـاط الرياضـي
العام الدراسـي ٢٠ \ ٢٠

إحصـــــائية بعـــــدد طــــلاب التربيــــــة الرياضـــــية

الصف الدراسى	عدد الفصول	عدد التلاميذ	عدد الحصص	ملاحظات
الاول الابتدائى				
الثانى الابتدائى				
الثالث الابتدائى				
الإجمالى				

إحصـائية بعـدد ملاعـب وأجهـزة التربيـة الرياضية

الملاعب الرياضية					
م	الملعب	قانوني	غير قانوني	مشترك	الملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

أدوات وعهدة التربيه الرياضية					
م	الصنف	العدد	صالحه	غير صالحه	ملاحظات
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					

الأهـــــداف العامــــة للأنشـــــطة الرياضـــــية

١. أن يكون لدى التلميذ مهارات عمليه تسهم في تنميتها جميع مجالات الفنون و الأنشطه التربويه .
٢. أن يستثمر التلميذ المهارات في تنميه هوايات تناسبه لشغل وقت فراغه بما يسهم في مساعدته على المتعه والبهجه والمرح والبعد عن الإنحرافات في المستقبل .
٣. أن يستثمر التلميذ المهارات التى يكتسبها من المجالات والأنشطه في أعماله ويوظفها في القيام بأعمال بسيطه لازمه في حياتنا اليوميه .
٤. أن يمارس التلميذ نشاطا رياضيا سويا من خلال العمل الجماعى ويتحمل مسئوليه الدور الذى اختاره .
٥. أن يكتسب التلميذ العديد من القيم الأخلاقيه الإيجابيه .

الأهداف العامة للأنشطة الرياضية في المرحلة الابتدائية

تمشيا مع الفلسفه العامه لتطوير التعليم تحقيقا لتكامل العمليه التربويه . تهدف التربيه الرياضيه المدرسيه للمرحله الإبتدائيه إلى :

١. تنميه الإتجاهات ناحيه ممارسه الأنشطه الرياضيه .
٢. رفع المستوى البدنى للتلاميذ .
٣. تعريف ببعض المهارات الأساسيه لبعض الألعاب الرياضيه .

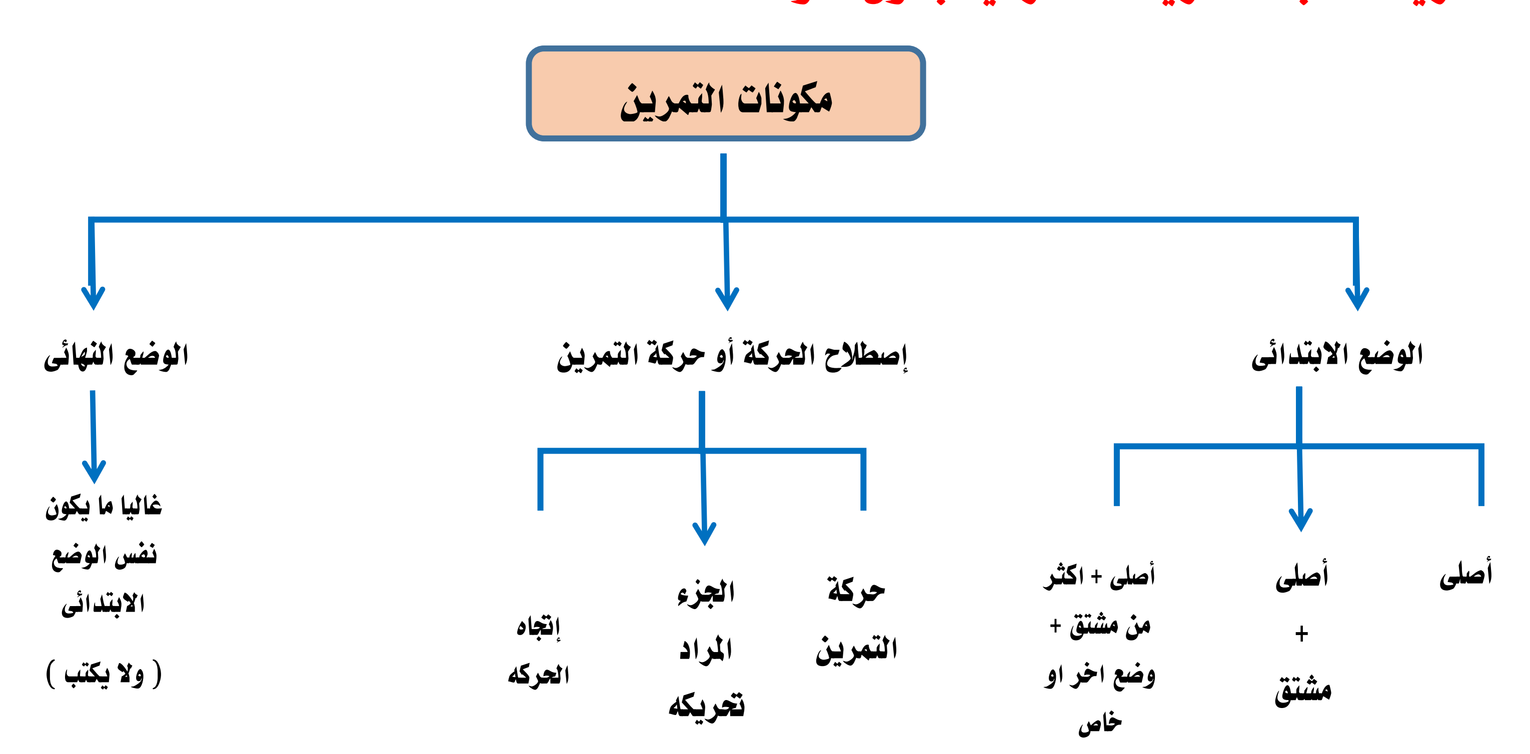
كما تشهد المرحله المقبله اهتماما متزايد بالتربيه الرياضيه المدرسيه لأنها الجزء المكمل للتربيه المتكامله للتلميذ ، زمن خلال الممارسه الفعليه لأهداف التربيه الرياضيه حيثتكمل الأهميه فيما يلى :-

- غرس العادات الصحيه والقواميه السليمه للوقايه من العادات الخاطئه .
- تنميه الصفات البدينه والمهارات الطبيعيه لتحقيق مستوى اللياقه البدنيه العمه .
- اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركيه .
- اكتساب القدرات الفرديه الخاصه وتوجيهها ورعايه المتمزين .
- إشباع الميول و الأحتياطات في إطار من التوجيه السيلم .
- تنميه الثقافه الرياضيه واحساس بالمجال الحركى من خلال الممارسه الفعليه للنشطات .
- الأهتمام بالروح الرياضيه من خلال الممارسه السليمه للأنشطه الرياضيه .
- الإهتمام بالجانب الترويحى من خلال الدرس والأنشطه المكمله له .
- اكساب اللوك الإجتماعىوالقيم الخلقيه مثل الثقه بالنفس وتحمل المسؤليه والتعاون والروح الرياضيه .
- رعايه التلاميذ ذو القدرات الخاصه وذوى الإحتياجات الخاصه (المعوقين)

ومن خلال تلك الأهداف السابقه يكتسب التلميذ الجوانب المعرفيه التى تنمى الجوانب المهاريه في ظل الأهداف الوجدانيه ، وكل يحقق الغايه المطلوبه لصالح التلميذ والمجتمع

طريقة كتابة التمرينات

طريقة كتابة التمرينات الفردية بدون ادوات :



❖ ويتبين من الشكل السابق أن التمرين يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية وهى :

١. **الوضع الابتدائى :** هو الوضع الذى يبدأ منه حركة او حركات التمرين .
٢. **اصطلاح حركة التمرين :** هو الجزء الرئيسى الذى يتكون منه التمرين والمعبر عن حركة التمرين .
٣. **الوضع النهائى :** هو الوضع الذى يتخذه الجسم عقب الانتهاء من اداء حركة التمرين .

أولا كتابة الوضع الابتدائى :

يعرف الوضع الابتدائى بأنه "الشكل الذى يتخذه الجسم قبل أداء حركة من الحركات وتبدأ من التمرين .. ويكتب بين قوسين كبيرين (.................) وهو إما ان يكون :

أ. **وضع أصلى (أساسى)** فقط مثل : (وقوف _ جلوس _ رقود _ تعلق _ انبطاح _ جثو)
ب. **وضع مشتق من الوضع الاصلى (الاساسى)** مثل : (إنحناء _ اقعاء _ جلوس طويل)
ج. **وضع اصلى + مشتق** مثل : (وقوف • انثناء) (جلوس . الذراعان عاليا) (جثو . لمس الرقبة)
د. **وضع أساسى + أكثر من وضع مشتق** ويكتب في هذه الحالة كما يلى : (الوضع الأصلى . الوضع المشتق للرجلين . الوضع المشتق للذاعين . المشتق للجذع) : (وقوف . فتحا . الذراعين جانبا .ميل)
ه. **اوضاع لها تسميتها الخاصة** مثل : (وقوف على أربع) – (جثو افقى) – (جلوس الركوب)

ثانيا : كتابة حركة أو حركات التمرين :

تكتب حركة او حركات التمرين بعد الوضع الابتدائى مباشرة وهى صلب التمرين إذ ان النشاط الحركى الذى يقوم به الجسم يتكون اما من حركة واحده (لمجموعه عضلية واحدة) او عده حركات (لمجموعه عضليه مختلفه)

مكونات اصطلاح حركة أو حركات التمرين :

يتكون اصطلاح حركة أو حركات التمرين من ثلاثة اجزاء بالترتيب الاتى :

أ. **حركة التمرين** : مثل (رفع – خفض – ثنى – مد – ميل – لف – مرجحه – دوران – تقوس – تحريك ..)
ب. **الجزء المراد تحريكه** : وهو اى جزء من اجزاء الجسم يتحرك لاداء التمرين مثل (الذراعين – الجذع – الرجلين – الراس ... الخ
ج. **اتجاه الحركة** : هو الاتجاه الذى يسلكه العضو او الجزء المراد تحريكه مثل " اماما – جانبا – خلفا – اماما عاليا – مائلا اسفل ... الخ

ثالثا : كتابة الوضع النهائى :

الوضع النهائى هو الوضع الذى ينتهى فيه التمرين وعاده لايكتب هذا الوضع لانه نفس الوضع الابتدائى الذى بدأ منه التمرين الا اذا كان وضعا مختفا وابتدائيا لتمرين آخر .

<table>
<tr><th colspan="3">أمثلة لكيفية كتابة التمرين ومكوناته</th><th>رسم توضيحى</th></tr>
<tr><td colspan="3">مثال(١) : (وقوف) رفع الذراعين أماماً .</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>(وقوف)</td><td colspan="2">الوضع الابتدائى الاصلى او الاساسى</td></tr>
<tr><td>رفع</td><td>حركة التمرين</td><td rowspan="3">إصطلاح التمرين</td></tr>
<tr><td>الذراعين</td><td>الجزء المراد تحريكه</td></tr>
<tr><td>أماماً</td><td>إتجاه الحركة</td></tr>
<tr><td colspan="3">الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى</td></tr>
<tr><td colspan="3">مثال (٢) : (وقوف . الذراعين اماما) ثنى الركبتين كاملاً</td><td rowspan="6"></td></tr>
<tr><td>(وقوف . الذراعين اماما)</td><td colspan="2">الوضع الابتدائى الاصلى + مشتق</td></tr>
<tr><td>ثنى</td><td>حركة التمرين</td><td rowspan="3">إصطلاح التمرين</td></tr>
<tr><td>الركبتين</td><td>الجزء المراد تحريكه</td></tr>
<tr><td>كاملاً</td><td>إتجاه الحركة</td></tr>
<tr><td colspan="3">الوضع النهائى لا يكتب لانه نفس الوضع الابتدائى</td></tr>
</table>





الصـــف الثـــانى الإبتـــدائى

الفصل الدراسى الاول

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثانى الابتدائى
للعام الدراسى -

الفصل الدراسى الاول

الشهر	اسم الوحده	الاسبوع	المحتوى	النشاط
أكتوبر	من أنا	الاول	الدرس الاول : نحن متعاونون	النشاط التمهيدى : لعبة الدوائر الرقمية النشاط الاول : تمرينات تمثيلية النشاط الثانى : العاب حركية النشاط الثالث : العاب حركية النشاط الختامى :لعبة الكرة العجيبة
		الثانى	الدرس الثانى : نحن متميزون	النشاط التمهيدى : لعبة من يعرف النشاط الاول : انشطة متنوعه على اجهزة صغيرة النشاط الثانى : لعبة تتبع اللون النشاط الثالث : لعبة تتبع اللون النشاط الختامى : لعبة مناداة الكرة
		الثالث	الدرس الثالث : نحن متحابون	النشاط التمهيدى : لعبة دحرجة البراميل النشاط الاول :لعبة تنس البالون النشاط الثانى : تتابع التمرير فوق الرأس النشاط الثالث : مسابقة الكرة في الانبوبه النشاط الختامى :لعبة نقل الطافيه
		الرابع	الدرس الرابع : نحن مفكرون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :عكس الاشارة النشاط الثانى : نشاط ايقاعى بادوات مختلفة النشاط الثالث : القط ورفاقة النشاط الختامى : تمرينات تهدئة
نوفمبر		الخامس	الدرس الخامس : نحن مبدعون	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول : رمى واستلام الكرة النشاط الثانى : لعبة كره القاعدة النشاط الثالث : لمس الحبل النشاط الختامى : لعبه سباق الدوائر
		السادس	الدرس السادس : نحن فائزون	النشاط التمهيدى : احصل على الشريط النشاط الاول :تطبيقات على حركات اساسية متنوعه النشاط الثانى : رمى واستلام الكرة النشاط الثالث : ضرب كرة ثابتة بمضرب النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء

توزيع منهج مادة التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية للصف الثانى الابتدائى
للعام الدراسى -

الفصل الدراسى الاول

الشهر	اسم الوحده	الاسبوع	المحتوى	النشاط
ديسمبر	العالم من حولى	الاول	الدرس الاول : حركاتى الانتقالية	النشاط التمهيدى : احماء حر النشاط الاول :الانتقال بين الادوات النشاط الثانى : اسرع فريق النشاط الثالث : الكرة تحت الكوبرى النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثانى	الدرس الثانى : حركاتى التوافقية	النشاط التمهيدى : لعبة الصياد النشاط الاول :سلم واستلم النشاط الثانى : سباق الوثب النشاط الثالث : ادخل النفق النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
		الثالث	الدرس الثالث : قدراتى الحركية	النشاط التمهيدى : سباق الحصول على الكنز النشاط الاول :استلم الكرة واجرِ النشاط الثانى : اجروعدِ تحت الكوبرى النشاط الثالث : تتابع الادوات النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		الرابع	الدرس الرابع : العب بحرية	النشاط التمهيدى : لعبة سباق الحمام النشاط الاول :لف وخذ العلم النشاط الثانى : ارمِ الكرة واجرى النشاط الثالث : سباق الاطواق النشاط الختامى :تمرينات تهدئة واسترخاء
يناير		الخامس	الدرس الخامس: العب واتعلم	النشاط التمهيدى : لعبة تتابع الانقاذ النشاط الاول :سباق الوثب النشاط الثانى : دحرج الكرة واجرى النشاط الثالث : تخطى الحواجز النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء
		السادس	الدرس السادس: نحن فائزون	النشاط التمهيدى : لعبة السمك وشبكه الصياد النشاط الاول :سباق الوثب النشاط الثانى : السلام على الزميل النشاط الثالث : سباق الدودة النشاط الرابع : سلمنى واستلم النشاط الختامى : تمرينات تهدئة واسترخاء

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الاول	المحور	من اكون ؟
إسم الدرس	نحن متعاونون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة فى اتجاهات مختلفة - يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية
٢	يتعرف على طبيعة عمل اجزاء جسمه - يستخدم أجزاء جسمه فى انماط حركية متنوعة
٣	يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله - يتعرف بعض مفاهي ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - كرات ملونه - عصى بلاستيك - اقماع ملونه - جير - صفارة - مجموعة ارقام
	الأحماء	**لعبة الدوائر الرقميه :** رسم ٨ دوائر رقمية على الارض - وقوف التلاميذ خارج الدوائر - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالوثب الى الدائرة رقم (١) ثم الدائرة رقم (٢) وهكذا حتى يصل الى الدائرة رقم (٨) على ان يتم الوثب فى الدوائر بسرعة ويجتازها فى زمن محدد (٣٠ ث) ويكرر التلمرين على باق التلاميذ	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**تمرينات تمثيلية :** الطائرة فى السماء (وقوف ثبات الوسط) تحريك الرقبه للخلف ببطء الطيور فى السماء (وقوف الذراعان جانبا) الجرى مع تحريك الذراعين باستمرار الفلاح (وقوف الذراعان عاليا) ميل الجذع اماما اسفل باستمرار الدراجة (رقود) رفع الرجلين زاوية ٤٥ درجة ثنى الركبتين بالتبادل سباق الجرى (وقوف) الجرى فى المكان مع رفع الركبتين عاليا رجل المرور (وقوف - احد الذراعين جانبا) تبديل وضع الذراعين باستمرار	
	النشاط الثانى	**العاب حركية متنوعة :** ارسم على الارض مربعات وفى كل مربع رقم - وقوف التلاميذ فى شكل صف مواجه الدوائر على بعد ٥ امتار - يقوم المعلم بالنداء على التلميذ الاول فى الصف ليقوم بالجرى نحو الرقم الذى ذكره له المعلم مع ذكر الرقم والعوده ليقف مكانه وليقوم تلميذ اخر بنفس العمل ويكرر الاداء على جميع التلاميذ	
	النشاط الثالث	**لعبة الكرة العجيبة :** قسم التلاميذ من ٦ - ١٠ تلاميذ لكل دائرة عند اشارة البدء يقوم التلاميذ بتمرير الكرة من تلميذ للاخر ليتخلص منها قبل نداء المعلم بكلمة (بره) اخر تلميذ لمس الكرة عند نداء المعلم كلمة (بره) يستبعد من اللعبه ويكرر الاداء حتى يحدد الفائز	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	٣ ٥ ١ ٤ ٨ ٢ ٧ ٦ — ٧ ٣ ٦ ٥ ٨ ١ ٢ ٤
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	الأرقام التى يحددها: ٣ ٦ ٥ — اتجاه التلاميذ بالجري نحو الرقم المطلوب — التلاميذ
	النشاط الثالث	اتجاه سير الكرة — اتجاه سير الكرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثانى	المحور	من اكون ؟
إسم الدرس	نحن متميزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطبق أنماط حركية متنوعة ببراعة - يحدد الابعاد الاساسية لجسمة من خلال الحركة
٢	يقدر اهمية النشاط البدنى من اجل صحة ووظائف جسمه
٣	يبحث عن مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية - يتعرف بعض مفاهيم ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	جير - سنارة - مكعبات خشبية - كرات ملونه - حبال تسلق - مقعد سويدى -مرتبه - عارضة توازن -شرائط ملونه - صور الايدى والاقدام
	الإحماء	**لعبة مين يعرف :** رسم خطين متوازين والمسافة بينهما عشرة امتار - وقوف التلاميذ خلف احد الخطين - وضع مكعبات خشبية خلف الخط الثانى - مع اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بتقليد سيراحد الحيوانات بحيث يتحرك ويؤدى النشاط ويعود الى مكانه مرة اخرى وهكذا حتى ينتهى كل التلاميذ	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**أنشطة متنوعة على أجهزة صغيرة ومتنقلة :** حركات باستخدام حبل التسلق : مسك الحبل باليدين والتعلق ثم اداء حركات متنوعة بالقدمين فى اثناء التعلق - لف الجسم يمينا ويسارا - حركات باستخدام السلم الافقى : التعلق بالمسك من اعلى ثنى الذراعين على الصدر حركات باستخدام المقعد السويدى : (وقوف مواجه المقعد) الوثب بالقدمين فوق المقعد ثم الهبوط على الجهة الاخرى حركات باستخدام عارضة التوازن : الصعود على الجهاز ثم المشى اماما على المشطين او خلفا مع رفع الذراعين اماما	
	النشاط الثانى	**لعبة تتبع اللون :** وقوف التلاميذ فى اربع قاطرات خلف خط البداية – رسم اثار اليدين والاقدام على ارض الملعب بطول الملعب وحتى خط النهاية - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالسير على الاثر - وعند وصوله لخط النهاية يقوم التلميذ الذى يليه بتكرار الاداء حتى ينتهى القاطرات من تنفيذ الاداء - يكرر النشاط فى شكل سباق بين القاطرات مع تشيجع الفائز	
	النشاط الثالث	**لعبة منادة الكرة :** قسم التلاميذ من ٦-١٠ تلاميذ لكل دائرة (ثلاث او اربعة دوائر حسب عدد التلاميذ) – وقوف تلميذ فى منتصف كل دائرة - يقوم تلميذ منتصف الدائرة برمى الكرة لاعلى وينادى احد زملائه فحاول بدورة ان يمسك الكرة قبل سقوطها على الارض - اذا لم يتمكن التلميذ من التقاط الكرة يرجع مكانه على الدائرة واذا تمكن من لقفها يتبادل الادوار مع تلميذ المنتصف ويكرر النشاط لبث روح التعاون و الفرحة والبهجه بين التلاميذ	
الجزء الختامى (٢٠ق)		**تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .**	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	مكعبات اتجاه الذهاب المعلم اتجاه العودة التلاميذ
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	تلميذ منتصف معه كرة تلميذ منتصف معه كرة
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثالث	المحور	من أكون ؟
إسم الدرس	نحن متحابون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات توافقية تربط بين العين واليد والقدم من خلال أنشطة حركية مختلفة
٢	يمارس عادات قوامية سليمة تقيه من تشوهات القوام - يقدر اوجه التشابه والاختلاف بينه وبين اقرانه
٣	يظهر تقبلا لذاته وللاخرين من حوله - يشارك زملائه من ذوى الاعاقة فى ممارسة انشطة حركية متنوعة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	كرات مختلفة الانواع - مراتب - بالونات ملونه - سلات للكرات - اقماع وحواجز - عصى بلاستيكية ملونه
	الأحماء	**لعبة دحرجة البراميل :** تحديد تلميذ ((مرحرج البرميل)) وتلميذ اخر ((البرميل)) ذاته والذى سوف يقوم بالرقود على طريق التدحرج (مرتبه او مسار محدد بشرائط) عند اشارة البدء يبدا (مدحرج البرميل) فى دحرجة (البرميل) لاسفل بطول الممر - يستبدل تلاميذ اماكنهم لتكرار الاداء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لعبة تنس البالون :** انتشار التلاميذ فى الملعب ومع كل طالب مضرب من الكرتون وبالون - عند اشارة البدء يقوم التلاميذ بضرب الكرة لاعلى و لابعد مسافة – يلعب كل تلميذين مع بعضهم البعض بان يضرب البالون لزميله - تقسيم التلاميذ الى فريقين وعمل النشاط فى شكل تنافسى.مع مراعاة عوامل الامن والسلامه	
	النشاط الثانى	**تتابع التمرير فوق الراس :** وقوف التلاميذ فى قاطرات ومع قائد كل قطار كرة - عند اشارة البدء يمرر القائد الكرة من فوق رأسه الى التلميذ الذى يليه ويكرر حتى تصل الى التميذ الاخير فى القاطرة ليقوم بالجرى الى لبداية القطار ويكرر النشاط حتى يصل الى خط النهاية والقاطرة التى تصل اولا تكون هى الفائزة	
	النشاط الثالث	**مسابقة الكرة والانبوبه :** وقوف التلاميذ فى اربعة قاطرات خلف خط البداية وبجوار كل قاطرة سله بها ١٠ كرات صغيرة ملونه واماكل كل قاطرة ثلاثة اقماع بشكل عمودى وبعد اخر قمع يوضع حاجز منخفض الارتفاع وعند خط النهاية يجلس تلميذ معه انبوبه قصيره متصل بنهايتها سله فارغة – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول باخد كرة من السله والجرى بين الاقماع ثم الوثب من على الحاجز ثم وضع الكرة فى الانبوبه التى يحملها زميله لتسقط فى السلة الفارغة ثم يتبادل الادوار مع زميله حامل الانبوبه ويكرر النشاط حتى تنتهى القاطرة بالكامل من الاداء والقاطرة التى تحصل على اكثر عدد من الكرات تكون هى الفائزة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الرابع	المحور	من اكون ؟
إسم الدرس	نحن مفكرون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يطبق انماط حركية متنوعة ببراعة – يؤدى أنشطة فنيه ايقاعية بسيطه بالبيئة
٢	يمارس عادات صحية سليمة كاسلوب حياة – يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية التى تمكنه من ممارسة النشاط
٣	يشارك فى اعمال تطوعيه بالبيئة المدرسية – يتعرف الحيوانات والطيور بالبيئات المختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	كرات - عصى ملونه - مناديل - اطواق
	الأحماء	**أحماء حر :** اطلب من التلاميذ تقليدك اثناء ممارسة التمرينات الحركية وتردد الارقام مع كل حركة : دوران الراس يمينا ويسارا وفى جميع الاتجاهات – فرد الذراعين عاليا وشد الجسم – ثنى الذراعين امام الصدر وفردها – ثنى الجذع يمينا ويسارا – ثنى الجذع اماما واسفل وللخلف قليل مع ثبات الوسط	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**عكس الاشارة :** وقوف التلاميذ انتشار حر فى الملعب – عند سماع اشارة البدء اداء العمل (جرى مشى.وثب حجل) عكس الاتجاة المطلوب منهم – مثلا الجرى جهة اليمين يقومون بالجرى جهة اليسار – الوثب لاعلى يقومون بالجلوس على الارض – المشى.للامام يقوم بالمشى.للخلف وهكذا – ويمكن تكرار اللعبة باستخدام الكرات – عمل النشاط فى شكل تنافسى.والتلميذ الذى يخطأ فى تنفيذ الاداء يستبعد من اللعب مع تشجيع الفائز	
	النشاط الثانى	**نشاط ايقاعى بأدوات مختلفة :** وقوف التلاميذ فى انتشار فى الملعب ومع كل تلميذ اداه (عصا – طوق – منديل –............) (الوقوف) رفع اليدين للامام وخفضها اماما اسفل مع مرجحة الارجل – (الوقوف) ثنى ومد الجسم والاداء للامام – (وقوف) المشى اماما مع تحريك الذراعين والرجلين شمالا – (وقوف الذراعان عاليا) الجرى اماما مع الوثب عاليا	
	النشاط الثالث	**القط ورفاقه :** ارسم خطى مرمى – اختيار احد التلاميذ للجلوس فى منتصف المسافة بين خطى المرمى (القط) – انتشار باقى التلاميذ حول القط وداخل حدود منطقة المرمى – عند اشارة البدء يقوم التلميذ القط بالوثب فى الهواء ليجرى باقى التلاميذ الى احد خطى المرميين ويقوم القط بمطاردتهم – التلميذ الذى يتم الامساك به يجلس فى منتصف الملعب ليساعده فى المطاردة ويستمر اللعب حتى يتم مسك جميع التلاميذ	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية – الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	لاعب خاطئ لعبة عكس الإشارة
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الخامس	المحور	من أكون ؟
إسم الدرس	نحن مبدعون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يكتشف قدراته الحركية الانتقالية وغير الانتقالية خلال اداء النشاط الرياضى
٢	يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية التى تمكنه من ممارسة النشاط الحركى
٣	يبحث فى مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس – حصر الغياب	كرات - مضارب بلاستيكيه - كرات صغيرة - اقماع - شريط - حبل
	الإحماء	**لعبة احصل على الشريط :** تقسيم التلاميذ الى فريقين مع ربط شريط حول وسط تلاميذ احد الفريقين - عن اشارة البدء يقوم التلاميذ بالجرى داخل حدود الملعب ليقوم الفريق الاخر بالجرى خلف التلاميذ ذات الشريط لنزع الشريط منها وتسلمها الى المعلم ويحاول كل تلميذ الحفاظ على الشريط - يمكنك تكرار الاداء مع تبادل الادوار بين الفريقين	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**رمى واستلام الكرة :** عمل نموذج للتلاميذ على رمى واستلام الكرة - تقسيم التلاميذ الى صفين مواجه مع تلاميذ احد الصفوف كره او كيس رمل - عند اشارة البدء يقوم تلاميذ الصف الاول برمى الكرة واخد اخطوه للامام مع فرد الذراعين عند رمى الكرة على ان يستلمها التميذ المواجه بكلا يدية دون ان تقع منه ويكرر الاداء وتبادل الادوار – تصحيح الاخطاء من قبل المعلم اثناء اداء النشاط	
	النشاط الثانى	**لعبة كرة القاعدة :** تقسيم التلاميذ الى مجموعات كل مجموعة ثلاثة تلاميذ مع كل مجموعة قمع وكرة تنس ارضى ومضرب - وقوف احد التلاميذ عند القمع ومعه المضرب والكرة والتلاميذ الاخرين يقفون على بعد مسافة ٥ متر فى شكل قاعدة المثلث - عند اشارة البدء يقوم التلميذ بتثبيت الكرة فوق القمع وضرب الكره بعيدا ثم يسقط المضرب ويقوم بالجرى الى قاعدة المثلث والعوده الى القمع قبل حصول التلميذين على الكرة – تكرار الاداء مع تبادل الادوار بين التلاميذ - مرعاة عوامل الامن والسلامه اثناء اداء النشاط	
	النشاط الثالث	**لمس الحبل :** اختراحد التلاميذ لمسك الحبل - وقوف التلاميذ على بعد ٥ متر من التلميذ الممسك بالحبل - عند اشارة البدء ينطلق التلميذ الذى بيده الحبل ليجرى خلفة باق التلاميذ محاولين لمس الحبل بالقدمين - التلميذ الذى يستطيع وضع احدى القدمين على نهاية الحبل وافلاته من يد التلميذ الممسك بالحبل يقوم بمهمة مسك الحبل والجرى به	
الجزء الختامى (١٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	السادس	المحور	من أكون ؟
إسم الدرس	نحن فائزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	قياس مدى تحقيق التلاميذ لنواتج تعلم الدروس السابقة المتعلقة بالمحور (من اكون)
٢	يكتسب بعض عناصر اللياقة البدنية التى تمكنه من ممارسة النشاط الحركى
٣	يبحث فى مصادر مختلفة عن بعض المعلومات الرياضية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	ادوات ملونه - عصى - اقماع - صولجانات - كرات
	الأحماء	**لعبة احصل على الشريط :** تقسيم التلاميذ الى فريقين مع ربط شريط حول وسط تلاميذ احد الفريقين - عن اشارة البدء يقوم التلاميذ بالجرى داخل حدود الملعب ليقوم الفريق الاخر بالجرى خلف التلاميذ ذات الشريط لنزع الشريط منها وتسلمها الى المعلم ويحاول كل تلميذ الحفاظ على الشريط - يمكنك تكرار الاداء مع تبادل الادوار بين الفريقين	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**تطبيقات على حركات اساسية متنوعة :** تجهيز الملعب والادوات – وقوف التلاميذ قاطرة خلف نقطة بداية النشاط - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالجرى اتجاه مقعد سويدى والسير على المقعد ثم الجرى اتجاه الاطواق وعمل وثب فتح وضم القدمين ثم الجرى اتجاه جهاز الوثب وعمل وثب من فوقه ثم الجرى الزجزاجى بين الاطواق والمشى السريع حتى الوصول لسلم الوثب وعمل وثب بين المربعات بقدم وقدم حتى الوصول الى نهاية السلم ثم الجرى السريع والرجوع لنهاية القطارى ويكرر التلميذ الذى يليه مع ملاحظة التلاميذ وتقيمهم	
	النشاط الثانى	**رمى واستلام الكرة :** عمل نموذج للتلاميذ على رمى واستلام الكرة - تقسيم التلاميذ الى صفين مواجه مع تلاميذ احد الصفوف كره او كيس رمل - عند اشارة البدء يقوم تلاميذ الصف الاول برمى الكرة واخد اخطوه للامام مع فرد الذراعين عند رمى الكرة على ان يستلمها التميذ المواجه بكلا يدية دون ان تقع منه ويكرر الاداء وتبادل الادوار – تصحيح الاخطاء من قبل المعلم اثناء اداء النشاط	
	النشاط الثالث	**ضرب كرة ثابتة بالمضرب :** وضع كرة صغيرة معلقة بمستوى ارتفاع مناسب – وقوف التلاميذ صف واحد امام الكرة المعلقة - التلميذ الاول معه مضرب خشبى – عند اشارة البدء يقوم بضرب الكرة باقصى قوة ممكنه مع ملاحظة ضرب التلميذ للكرة وتقيم الاداء من قبل المعلم - تكرار الاداء لباقى التلاميذ تلميذ تلو الاخر	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	السابع	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	حركاتى الانتقالية				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة بإتزان فى الفراغ الشخصى والعام فى اتجاهات مختلفة
٢	يطبق انماط حركية متنوعة ببراعة - يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى
٣	يتقبل النصر والهزيمة اثناء ممارسته للنشاط الحركى - يمارس عادات صحية وسليمة كاسلوب حياة

<table>
<tr><th colspan="2">اجزاء الدرس</th><th>إجراءات التنفيذ</th><th>الأدوات</th></tr>
<tr><td rowspan="2">الجزء التمهيدى (٢٠ ق)</td><td>اداري</td><td>النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب</td><td rowspan="5">اطواق
-
أقماع
-
مقعد سويدى
-
كرات تنس</td></tr>
<tr><td>الاحماء</td><td>احماء حر :
انتشار التلاميذ فى الملعب وعند نداء المعلم على رقم معين يقوم التلاميذ بتشكيل الدوائر بالعدد المطلوب مع التصفيق باليدين عاليا - انتشار حر فى الملعب وعند اشارة المعلم يقف التلاميذ على قدم واحده ويعد الى عشرة شجع التلاميذ صاحب احسن توازن</td></tr>
<tr><td rowspan="3">الجزء الرئيسي (٥٠ ق)</td><td>النشاط الاول</td><td>الانتقال بين الادوات :
تقسيم التلاميذ الى مجموعتين متساويتين - وقوف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط البدء – عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بعمل دحرجة امامية على المرتبه ثم مسك الطوق وتمريرة من فوق جسمه الى اسفل ويكرر بالطوق الثانى ثم المشى على المقعد المقلوب ثم يجرى زجزاجى بين الاقماع حتى الوصول الى خط النهاية . والقاطرة التى تنتهى اولا تكون هى الفائزة</td></tr>
<tr><td>النشاط الثانى</td><td>اسرع فريق :
تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساوية وتقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط البداية امام كل قاطرة اقماع على بعد ١٥ متر - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالجرى حتى خط النهاية والدوران حول القمع والرجوع لخط البداية عند وصوله يمسك بيد زميله التالى ويجرو سويا حتى النهاية والعوده ويكرر الاداء مع التلميذ الثالث وهكذا حتى ينتهى الفريق والفريق الذى ينتهى اولا يكون الفائز</td></tr>
<tr><td>النشاط الثالث</td><td>الكرة تحت الكوبرى :
تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساوية ويقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط البداية – وقوف كل قاطرة فى وضع (الوقوف فتحا) بحيث يكون التلميذ الاول من كل قاطرة مواجه قاطرته ومعه كرة تنس وخر تلميذ فى وضع القرفصاء لاستلام الكرة من اسفل القاطرة - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول برمى الكرة بين اقدام التلاميذ حتى تصل الى اخر تلميذ ثم العوده ليقف فى نهاية القاطرة وعند استلام الكرة يقوم بالجرى ليحل محل التلميذ الاول وتكرار الاداء</td></tr>
<tr><td colspan="2">الجزء الختامى (٢٠ق)</td><td colspan="2">تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .</td></tr>
</table>

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	الاحماء	العدد (٦) العدد (٥) العدد (٤)
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	١ ٢ ٣
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثامن	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	حركاتى الانتقالية				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقالية متنوعة باتزان فى الفراغ العام والشخصى فى اتجاهات مختلفة
٢	يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى - يؤدى حركات توافقية تربط بين العين واليد والقدم من خلال انشطه حركية مختلفة
٣	يتقبل النصر والهزيمة اثناء ممارسته للنشاط الحركى - يشارك اعمال تطوعيه بالبيئة المدرسية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - اقماع - كرات تنس - اعلام صغيرة
	الاحماء	**لعبة الصياد :** وقوف التلاميذ فى شكل دائرة قطرها ٢٥ متر - اختيار احد التلاميذ للوقوف وسط الدائرة ويسمى الصياد - اعط كل تلميذ فى الدائرة رقما متسلسلا – يقوم المعلم بالنداء على رقمين مثلا (٧ - ٢) يتبادل صاحبا الرقمين اماكنهم فى الدائرة يحاول الصياد لمس احدهما اثناء عملية التبادل – التلميذ الملموس يصبح صيادا وتكرار اللعبة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**سلم واستلم :** وقوف التلاميذ فى ثلاث قاطرات متساوية العدد خلف خط البداية امام كل قاطرة قمع على بعد ١٥ متر – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول بالجرى ومعه كرة تنس حتى يصل الى القمع ويلف حوله ويرجع مره اخرى لخط البداية ويسلم الكرة لزميله التالى ليقوم بتكرار الاداء - والفريق الفائز من ينتهى اولا	
	النشاط الثانى	**سباق الوثب :** تقسيم التلاميذ الى قاطرتين متساويتين العدد خلف خط البداية وامام كل قاطرة مجموعة من الاطواق المسافة بين كل طوق مترومائل جانبا يمينا ويسارا – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول من كل قاطرة بالوثب ضم القدمين داخل الاطواق حتى ينتهى من جميع الاطواق ثم الرجوع مرة اخرى لخط البداية ويكرر التلميذ الذى يليه نفس الاداء حتى تنتهى القاطرة	
	النشاط الثالث	**ادخل النفق :** تقسيم التلاميذ الى ثلاث قاطرات متساوية العدد خلف خط البداية وامام كل قاطرة طوق على بعد ١٠ متر يمسكه احد التلاميذ بشكل راسى وقمع اخر على بعد ٢٠ متر من خط البداية - وقوف التلميذ الاول ومعه علم ومع اشارة البدء يجرى سريعا ليمر داخل الطوق ثم يكمل الجرى حتى يصل خط النهاية ليلف حول القمع ويرجع مره اخرى داخل الطوق ثم يكمل لخط البداية ويسلم العلم لزميله فى اول القاطرة ويكرر الاداء حتى تنتهى القاطرات من الاداء – الفريق الذى ينتهى اولا يكون هو الفائز	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــراج		
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء			
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول			
	النشاط الثانى			
	النشاط الثالث			
الجزء الختامى (٢٠ق)				
تقيم الدرس		يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	التاسع	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	قدراتى الحركية				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات توافقية تربط بين العين واليد والقدم من خلال انشطة حركية مختلفة
٢	يتعاون مع زملائه فى اداء انشطة ومهارات حركية مختلفة - يظهر قدرته على تحمل المسؤليه وقيادته لفريق العمل
٣	يمارس عادات قواميه سليمة تقينه من تشوهات القوام – يتقبل النصر والهزيمه اثناء ممارسته للنشاط الحركى

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - اقماع - كرات يد - اطباق تدريب - اعلام صغيره - عصى بقاعدة تثبيت
	الأحماء	**لعبة سباق الحصول على الكنز :** يقف التلاميذ فى صفين مواجهين المسافة بينهما ١٠ م - يرقم الصفين فى اتجاه عكسى.وتوضع الكرة الكنز فى منتصف المسافة بين الصفين – استدع احد الارقام ليجرى التلميذ الذى يحمل هذا الرقم من كل صف محاولا اخذ الكرة قبل زميله الفائز يحتسب له نقطه ويصفق له الاخرين .	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**استلم الكرة واجر :** بمساعدة التلاميذ ضع اقماعا امام كل قاطره على بعد ١٥ متر من خط البداية – يقسم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساويه فى تشكيل قاطرة جلوس طويل خلف خط البداية – اعط اشارة البدء ليقوم التلميذ الاول ومعه كره يد ليسلمها لزميله فى الخلف من اعلى الراس وهكذا الى اخر زميل فى القاطرة – يقوم اخر تلميذ فى القاطرة ليجرى سريعا الى خط النهاية ويلف حول القمع ويعود ليعطى الكرة لاول زميل فى القاطرة ويجلس اول القاطره ويكرر الاداء حتى يجرى اخر تلميذ لخط النهاية ويعود	
	النشاط الثانى	**اجر وعد تحت الكوبرى .:** بمساعدة التلاميذ ضع اطباق تدريب على شكل دائرة وفى منتصف الدائرة ضع علما صغير - تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساوية فى وضع وقوف فتحا ويقف كل مجموعة على مسافة متساوية على الدائرة - اعط اشارة البدء ليبدا الدليل بالجرى حول الدائرة ومركزها على يسار التلميذ ليحاول الوصول لقاطرته اولا – عند وصول التلميذ الى اخرالقاطرة يقوم بالمرور من اسفل القاطره ويستمر فى الجرى للدخول الى الدائرة واخذ العلم من منتصفها ويكرر الاداء مع باقى التلاميذ .	
	النشاط الثالث	**تتابع الادوات :** تقسيم التلاميذ الى مجموعتين ووقوف كل قاطرة خلف خط بداية الملعب وامام كل قاطرة ٤ اقماع على بعد ٥متر من البداية وكرتان يد بينهم متروقمع عليه اطباق تدريب وعصا مثبته على الارض - عند اشارة المعلم يقوم التلميذ الاول من كل قاطره بالجرى الزجزاجى بين الاقماع ويقوم بالجرى ليبدل مكان الكرتين من اليمين لليسار ويجرى ياخذ طبق تدريب من على القمع ليصل للعصا ليثبت عليها طبق التدريب – ثم يعود مسرعا لخط البداية ويكرر الاداء مع باقى التلاميذ	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	الحصول على الكنز
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	العاشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	ألعب بحرية				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقاليه ويطبق انماط حركية متنوعة ببراعة – يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى
٢	يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصه بالنشاط - يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الامراض والاصابات والمخاطر
٣	يتعرف المفاهيم ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب - يتعرف الساعة باوقاتها المختلفة

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - اقماع - كرات يد - اعلام صغيره - اطباق تدريب
	الاحماء	**لعبة سباق الحمام :** يقسم الفصل الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تمثل مجموعة من الحمام - ارسم دائرتين كبيرتين المسافة بينهما ١٥–٢٠ متر - تقف كل مجموعة داخل حدود دائرتها - عند الاشارة تجرى كل مجموعة لتحل محل الاخرى – المجموعة التى يدخل جميع افردها الدائرة اولا هى الفائزة	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**لف وخد العلم :** وضع اطباق تدريب على شكل دائرة وفى منتصف الدائرة علم صغير - تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساوية فى شكل قاطرات والوقوف على الدائرة على بعد متر من حرف الداائرة – عند اشارة البدء يقوم اتلميذ الاول بالجرى حول الدائرة فى اتجاه عقرب الساعة ومركزها على يسار التلميذ ليحاول الوصول الى قاطرته اولا وعند الوصول الى قاطرته يقوم بالجرى الزجزاجى بين التلاميذ والدخلول للدائرة واخذ العلم من منتصفها . الفريق الذى ياخذ العلم تحسب له نقطه ويكرر الاداء	
	النشاط الثانى	**ارم الكرة واجر :** بمساعدة التلاميذ ضع اقماع امام كل قاطره على بعد ١٥ متر من خط البداية - تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساوية على ان تجلس كل مجموعة جلوس طويل فتحا على شكل قاطرة خلف خط البداية ما عدا التلميذ الاخير وقوف ممسكا بكرة يد - عند الاشارة يقوم التلميذ الاخير برمى الكرة امام القارة على الارض ليقوم التلميذ الاول بالجرى مسرعا ليلتقط الكرة من على الارض والجرى من خلف القمع الذى امام والعوده سريعا الى نهاية القاطرة ويكرر الاداء مع باقى الزملاء بالتبادل	
	النشاط الثالث	**سباق الاطواق :** وقوف التلاميذ فى تشكيل قاطرات خلف خط البداية ومع كل تلميذ طوق – عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاخير بكل قاطرة بالجرى ليقف اول القطار ويضع الطوق على الارض ويقف بداخله ويقوم التلميذ الاخير بتكرار الاداء ويستمر حتى خط النهاية - الفريق الفائز الذى ينتهى اولا من الاداء بعد وصول اخر تلميذ لاول القطرة الى خط النهاية .	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (١٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (١٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الحادى عشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	ألعب وأتعلم				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقاليه ويطبق انماط حركية متنوعة ببراعة – يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى
٢	يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصه بالنشاط - يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الامراض والاصابات والمخاطر
٣	يتعرف المفاهيم ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب - يشعر بالاوزان المختلفة من خلال حمل الادوات الرياضية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق متنوعة الالوان –اقماع - كرات تنس - اطباق تدريب - اعلام صغيره
	الاحماء	**لعبة تتابع الانقاذ :** تقسيم الفصل الى اربعة فرق - رسم خطان المسافة بينهم من ١٥ الى ٢٠ متر احدها خط البداية والاخر خط الامان - يقف قائد كل فريق خلف خط الامان مواجها لفريقة الواقف خلف خط البداية – عند اشارة البدء يجرى كل قائد نحو اول زميل من فريقة ويمسكه من رسغه ويعود به حتى خط الامان - ويعود التلميذ الذى تم انقاذه نحو خط البداية لياخذ برسغ الزميل الثانى ويعود الى خط الامان ويكرر الاداء حتى ينجو كل التلاميذ	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**سباق الوثب :** وضع اطواق امام كل قاطره طوق ثم طوقين ثم طوق ثم طوقين وهكذا - تقسيم التلاميذ الى مجموعتين ويقف كل مجموعه على شكل قاطره خلف خط البداية الملعب - عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول لكل مجموعة بالوثب ضم القدمين داخل الطوق ويكمل بالوثب فتحا داخل الطوقين ويكرر الاداء حتى النهاية – الفريق الفائز الذى ينتهى اولا من الاداء .	
	النشاط الثانى	**دحرجة الكرة واجرى :** تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساويه على شكل قاطرات وامام كل قاطرة مجموعة من قمع على بعد ١٥ متر من خط البداية عند اشارة البدء يقوم التلميذ الاول لكل قاطرة بالجرى ومعه كره تنس حتى يصل القمع عند خط النهاية ويلف حوله ويرجع مرة اخرى ويكرر الاداء حتى يجرى اخر تلميذ	
	النشاط الثالث	**تخطى الحواجز :** بمساعدة التلاميذ ضع اطباق تدريب على شكل دائرة فى منتصف الدائرة يوضع علم صغير– تقسيم التلاميذ الى ثلاث مجموعات متساويه فى وضع جلوس طويل على بعد متر من حرف الدائرة - عند اشارة البدء يقوم قائد كل فريق بالوقوف والجرى حول الدائرة ومركزها على يسار التلميذ ليحاول الوصول لقاطرته اولا – عن وصول التلميذ للقاطرة يبدا من اخر القاطرة ويوقم بالوثب من فوق اقدام زملائه ويستمر فى الجرى للدخول للدائرة واخذ العلم من منتصفها - الفريق الذى ياخذ العلم تحسب له نقطة	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخـــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	1 2
	النشاط الثانى	1 2
	النشاط الثالث	1 2
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات

تحضير دروس التربية الرياضية المرحلة الابتدائية ((الصفوف الاولى))

الصف	الثانى الابتدائى	الاسبوع	الثانى عشر	المحور	العالم من حولى
إسم الدرس	نحن فائزون				

نواتج التعلم : فى نهاية هذا الدرس يتوقع ان يكون التلميذ قادر على أن

١	يؤدى حركات انتقالية وغير انتقاليه ويطبق انماط حركية متنوعة ببراعة – يشارك زملاءه فى الاداء الايقاعى
٢	يتعرف بعض القواعد والقوانين الخاصه بالنشاط - يحافظ على صحته ويحمى نفسه من الامراض والاصابات والمخاطر
٣	يتعرف المفاهيم ومهارات المواد الاخرى من خلال اللعب - يشعر بالاوزان المختلفة من خلال حمل الادوات الرياضية

اجزاء الدرس		إجراءات التنفيذ	الأدوات
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	اداري	النزول بنظام إلى الملعب – تغير الملابس - حصر الغياب	اطواق - اقماع
	الاحماء	**لعبة السمكة وشبكة الصياد :** يقسم التلاميذ الى فريقين يمثل احدهم السمك ويمثل الاخر الشبكه – يقف فريق الشبكه على خط نهايه الملعب متشابكى الايدى - ينتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبك محاولين اصطياد السمك مع مراعاة عدم خروج السمك حدود الملعب ومحاولة الافلات من الشبكه ويتم اللعب حتى يبقى اخر سمكه هى الفائزة .	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	**سباق الوثب :** بمساعدة التلاميذ ضع اطواق على شكل دائرة كبيرة قطرها ١٠ امتار ووقوف التلاميذ فى شكل دائرة حول الاطواق - عند اشارة المعلم الاولى يقوم التلاميذ بالجرى والوثب والمشى.السريع حول الدائرة وعند اشارة المعلم الثانية يقوم التلاميذ بالوقوف داخل الاطواق	
	النشاط الثانى	**السلام على الزميل :** يقف التلاميذ صفين مواجهين (صف رقم ١ و صف رقم ٢) وبينهم مسافة تسمح لاداء التمرين (الدحرجة الامامية) على خط منتصف الملعب - وقوف التلاميذ فى وضع جلوس القرفصاء مواجه مع الزميل - عند اشارة البدء يقوم كل تلميذين مواجهين بعمل مهارة الدحرجة الامامية والوصول لوضع الجلوس الطويل - يكرر الاداء عدة مرات	
	النشاط الثالث	**سباق الدودة :** بمساعدة التلاميذ ضع اقماع امام كل قاطرة - قسم التلاميذ لمجموعتين على ان يقف كل مجموعة على شكل قاطرة خلف خط بداية الملعب كل تلميذين معا فى وضع (وقوف الظهر مواجه ثنى الركبتين كاملا) - عند اشارة البدء التلاميذ بالوثب سويا من خط البداية حتى خط النهاية والوقوف خلف خط النهاية - يبدأ التلميذين التاليان باداء نفس التمرين لخط النهاية ويكرر الاداء لجميع التلاميذ بالمجموعتين - الفريق الفائز من يصل لخط النهاية اولا بالكامل .	
الجزء الختامى (٢٠ق)		تمارين تهدئة – الاصطفاف لأداء التحية - الانصراف الى الفصل بهدوء ونظام .	

تشكيلات وإخراج الدرس

اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب	اليوم والتاريخ	الفصل	الحصة	القوة	حاضر	غياب

أجزاء الدرس		الاخــــــــــــــراج
الجزء التمهيدى (٢٠ ق)	الاحماء	
الجزء الرئيسي (٥٠ ق)	النشاط الاول	
	النشاط الثانى	
	النشاط الثالث	
الجزء الختامى (٢٠ق)		

تقيم الدرس	يقترب من التوقعات	يلبى التوقعات	يفوق التوقعات